

2026年 わが家の 6月暮らし カレンダー

ITOKU
いとく祭月間
特別企画
6/15日~30日まで開催!

ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。
イベントは予告なく中止・終了する場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
1 先勝	2 友引	3 先負 いとくポイントカード 3倍デー	4 仏滅	5 大安	6 赤口 いとくポイントカード 3倍デー	7 先勝 いとくポイントカード 3倍デー
8 友引	9 先負	10 仏滅 いとくポイントカード 3倍デー	11 大安	12 赤口	13 先勝 いとくポイントカード 3倍デー	14 友引 いとくポイントカード 3倍デー
15 大安	16 赤口	17 先勝 いとくポイントカード 3倍デー	18 友引	19 先負	20 仏滅 いとくポイントカード 3倍デー	21 大安 いとくポイントカード 3倍デー
22 赤口	23 先勝	24 友引 いとくポイントカード 3倍デー	25 先負	26 仏滅	27 大安 いとくポイントカード 3倍デー	28 赤口 いとくポイントカード 3倍デー
29 先勝	30 友引	▶▶▶ いとくポイントカードコジカ チャージキャンペーン 開催! (6/24~28) ◀◀◀				

ヘルシー通信

今月の食育コラム
環境月間×季節の漬け
6月は、地球の未来について考える「環境月間」です。環境を守るためには、私たち一人ひとりの小さなアクションがとても大切!今回は、毎日の暮らしの中で「今日からすぐできる」エコ活のアイデアをご紹介します。

今日からできるエコアクション
お買い物編
「てまえどり」でフードロス削減
すぐに食べるお惣菜や日商品は、手前(賞味期限の近いもの)から取ることで、廃棄を減らすエコ!
マイバッグの活用
プラスチックゴミの削減に貢献!(マイボトル・マイ箸もおすすめ)
環境ラベルのチェック
エコマークやグリーン購入マークなど、環境に配慮された商品を選んでみましょう!

おうち編
使い切り&冷凍保存の活用
買いすぎを防ぎ、余った野菜は「漬け」や「冷凍保存」で無駄なく美味しく食べきましょう!
電子レンジの活用
長時間火にかける野菜は、事前にレンジで加熱しておく、ガスコンロの強火使いを防いで省エネ&時短に!
節水を心がける

エコアクション×季節の漬け
身近な食材を美味しく食べて、今日からカンタン「エコ活」!
ムダなく美味しく!
冷蔵庫の残り野菜や、野菜の皮も「漬け」で大活躍!
手軽に「プラス1品」!
切って漬けるだけ!忙しい日の食卓に、サッと野菜を補えます。
お酢の力でカラダに安心!
塩分が気になる方はビクルスなどの酢漬けがおすすめ!

今月の旬の食材紹介

かつお

かつおの美味しい見分け方や保存方法をご紹介します!

かつおの選び方
サクで買う場合は、身が鮮やかな赤色で、ツヤとハリがある(身がしまっている)ものを選びましょう。血合い(赤い部分)が黒ずんでいないものが新鮮な証拠です!

かつおの保存の仕方
新鮮な当日中に食べ切るのが理想ですが、食べきれない場合は、空気に触れないようラップでぴったりと包んで冷凍保存しましょう。解凍する際は、氷水につけてゆっくり解凍するのが、美味しさを逃さないコツです。(※ご家庭で冷凍した場合は、お刺身ではなく「必ず加熱調理」してお召し上がりください)

おすすめレシピもご紹介!
詳しく知りたい方はこちらから▶



CGCグループ
夏ギフト ご注文承り中
お中元 2026
承り期間 8月5日(水)まで 全国 配送料込み
※詳細は店内掲示物をご確認ください

備災 備え大丈夫?/
備災クーポン券
6/10(水)より
お買物されたお客様にプレゼントいたします。
先着順の為、無くなり次第終了いたします。

産直
メロン
ギフト ご予約承ります
承り期間 6月10日(水)~7月6日(月)まで
※詳細は店内掲示物をご確認ください

うなぎ
ご予約承ります
承り期間 6月13日(土)~7月20日(月)まで
※詳細は店内掲示物をご確認ください